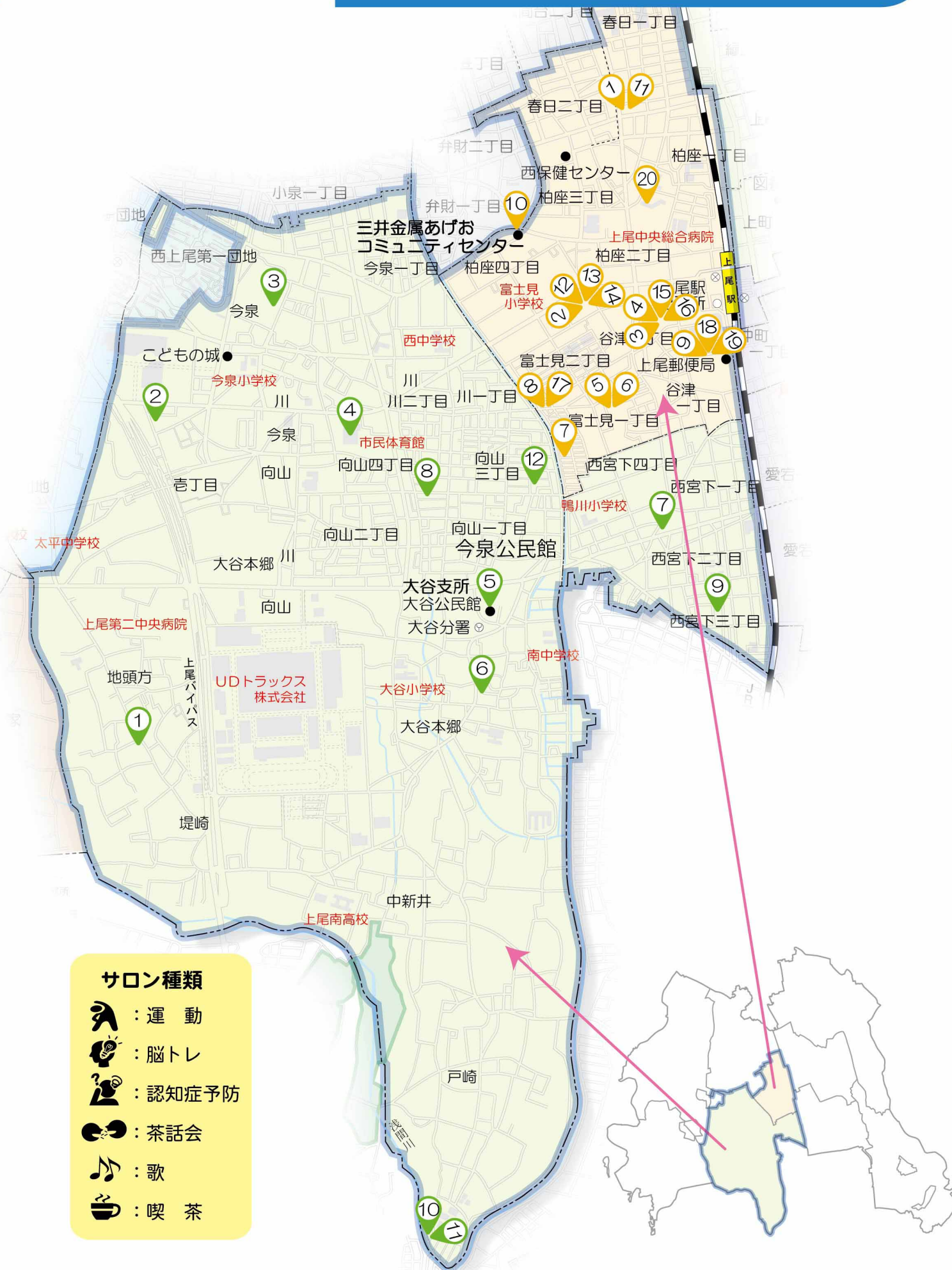


上尾西／大谷 地区



サロン種類

- : 運動
- : 脳トレ
- : 認知症予防
- : 茶話会
- : 歌
- : 喫茶

上尾西地区

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <p>1 </p> <p>春日アッピー元気体操</p> <p>春日記念会館 春日1-45-9
毎週金曜日 10:00~11:15
参加費 なし</p> | <p>2 </p> <p>アッピー元気体操
柏座公民館</p> <p>柏座公民館 柏座2-14-2
毎週火曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | <p>3 </p> <p>アッピー元気体操
谷津会場</p> <p>谷津公民館 谷津2-3-23
毎週金曜日 14:00~15:00
参加費 なし</p> | <p>4 </p> <p>観音ラジオ体操会</p> <p>谷津観音境内 谷津2-3-23
元旦を除く毎日
6:30~6:40
参加費 なし</p> |
| <p>5 </p> <p>サロン「青空」</p> <p>富士見一丁目公民館 富士見1-8-33
①第1日曜喫茶 ①10:00~12:30
②第3日曜ランチ ②11:30~14:30
参加費 ランチのみ1回300円</p> | <p>6 </p> <p>富士見アッピーにここクラブ</p> <p>富士見一丁目公民館 富士見1-8-33
毎週木曜日 13:00~15:30
参加費 なし</p> | <p>7 </p> <p>富士見団地第三公園
ラジオ体操会</p> <p>富士見団地第三公園 富士見1-19
毎週月曜日~土曜日 (5月~11月のみ実施)
6:20~6:50
参加費 なし</p> | <p>8 </p> <p>アッピースマイル体操 富士見団地集会所</p> <p>富士見団地集会所 富士見2-11-7
第1・2・3水曜日
(水曜日が月5回の場合は第4週も実施)
10:00~11:30
参加費 なし</p> |
| <p>9 </p> <p>ソフィア上尾
ラジオ体操クラブ</p> <p>ソフィア上尾集会所 谷津2-1-1
毎週金曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | <p>10 </p> <p>ファイトアッピー</p> <p>三井金属あげおコミュニティセンター
柏座4-2-3
毎週月曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | <p>11 </p> <p>春日倶楽部</p> <p>春日記念会館 春日1-45-9
毎月末水曜日 12:00~14:00
参加費 300円/回</p> | <p>12 </p> <p>サロンかしわざ</p> <p>柏座公民館 柏座2-14-2
第3火曜日 13:30~15:30
参加費 100円/回、クリスマス会200円</p> |
| <p>13 </p> <p>「サロンかしわ」</p> <p>柏座公民館 柏座2-14-2
第1・2・3月曜日いずれか1回
13:00~15:00
参加費 100円/回</p> | <p>14 </p> <p>柏座3丁目サロン</p> <p>柏座公民館 柏座2-14-2
第1金曜日 13:30~15:00
参加費 100円/回</p> | <p>15 </p> <p>谷津サロン (1丁目)</p> <p>谷津公民館 谷津2-3-23
毎月第2日曜日 13:30~15:00
参加費 100円/回</p> | <p>16 </p> <p>谷津サロン (2丁目)</p> <p>谷津公民館 谷津2-3-23
毎月第2日曜日 13:30~15:00
参加費 100円/回</p> |
| <p>17 </p> <p>サロン[ひまわり会]</p> <p>富士見団地集会所 富士見2-11-7
第1土曜日 13:00~14:30
参加費 100円/回</p> | <p>18 </p> <p>ふれあいサロン・ソフィア</p> <p>ソフィア上尾B棟集会所 谷津2-1-1
第1月曜日 13:30~15:30
参加費 100円/回</p> | <p>19 </p> <p>ふれあいサロン・ソフィア</p> <p>谷津公園 谷津2丁目
毎週土曜日 9:00~10:30
参加費 なし</p> | <p>20 </p> <p>ふれあいサロン</p> <p>パーク上尾団地管理棟集会所
柏座3-1-48
毎週金曜日 14:00~15:30
参加費 なし</p> |

大谷地区

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <p>1 </p> <p>地頭方アッピー元気体操</p> <p>地頭方公民館 地頭方114
毎週金曜日 (8月除く)
10:00~12:00
参加費 200円/年</p> | <p>2 </p> <p>軽体操サロン</p> <p>大谷地区吉丁目愛宕会館
吉丁目北14-8
毎週木曜日 9:00~12:00
参加費 不足分</p> | <p>3 </p> <p>いずみ倶楽部</p> <p>今泉公民館 今泉149
第1・3水曜日 10:00~12:00
参加費 100円/月</p> | <p>4 </p> <p>市民体育館アッピー体操</p> <p>上尾市民体育館 向山4-3-10
毎週火曜日 10:00~12:00
参加費 なし</p> |
| <p>5 </p> <p>大谷アッピー元気体操</p> <p>大谷公民館 大谷本郷949-1
月曜日 (月2, 3回) 10:00~11:30
参加費 なし</p> | <p>6 </p> <p>アッピー元気体操
大谷本郷自治会</p> <p>大谷本郷自治会館 大谷本郷802-1
第2・4水曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | <p>7 </p> <p>アッピー元気体操
天神会館</p> <p>西宮下天神会館 西宮下1-224
隔週月曜日 9:30~11:00
参加費 100円/年</p> | <p>8 </p> <p>ふれあいサロン</p> <p>向山自治センター 向山1-43-8
月1回
13:30~15:30 (夏期14:00~16:00)
参加費 0~500円/回</p> |
| <p>9 </p> <p>なかよしサロン</p> <p>西宮下三丁目自治会館 西宮下3-18
第2火曜日 10:00~12:00
参加費 なし</p> | <p>10 </p> <p>ふれあいサロン</p> <p>戸崎団地自治会館 戸崎1-51
第1土曜日または第3土曜日
10:00~11:00
参加費 なし</p> | <p>11 </p> <p>にここサロン</p> <p>戸崎団地自治会館 戸崎1-51
第3土曜日または第4土曜日
10:00~12:00
参加費 100円/回</p> | <p>12 </p> <p>ふれあいカフェ</p> <p>向山サポートセンター 向山3-2-8
毎月20日 (拠点開所日はその前後の日程)
10:00~12:00
参加費 なし</p> |